

Amostra Grátis

Coletânea de Receitas

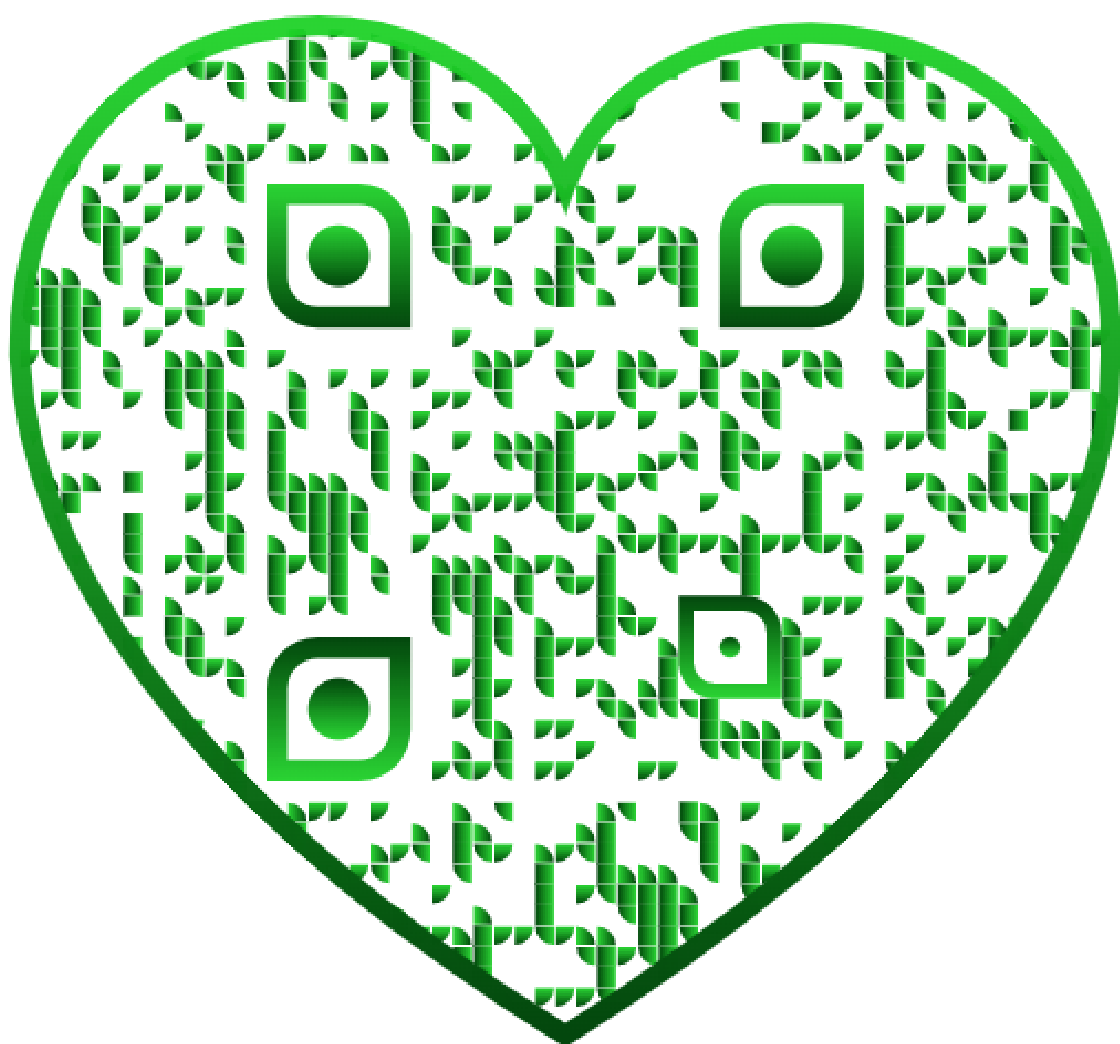
Sobremesas Low-Carb

Para Emagrecer Com Prazer



Senhor Tanquinho

Por Guilherme & Roney



APRESENTAÇÃO

Copyright © 2016, Senhor Tanquinho Health & Fitness

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte desse e-book poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito dos autores, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).

Livro de Receitas de Sobremesas Low-Carb (AMOSTRA GRÁTIS), de acordo com os preceitos de alimentação low-carb high fat (LCHF).

Autores: Guilherme Torres e Roney Fernandes

site: **www.senhortanquinho.com**
e-mail: **contato@senhortanquinho.com**

Apesar de toda a dedicação e trabalho investidos neste e-book, incorreções podem ter ocorrido (como erros de digitação ou problemas de compreensão). Neste caso, não hesite em entrar em contato conosco através **deste e-mail**.

Os autores salientam que não têm nenhum vínculo com as pessoas, empresas e produtos citados, nem assumem responsabilidade pelos resultados oriundos do uso desse material. Toda e qualquer decisão tomada após a leitura desse e-book é de única e exclusiva responsabilidade do leitor. No caso de conhecimento de condições de saúde preexistentes, consulte seu médico antes de tomar qualquer providência.

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Veja Quais Receitas e Módulos Fazem Parte do Material Completo

Módulo I: Barrinhas & Cookies

1. Barrinhas de Amendoim com Chocolate
2. Barrinhas De Coco e Caju
3. Barrinhas de Coco “El secreto de sus ojos”
4. Barrinhas de Canela Bombas de Gordura
5. Cookies Saudáveis “Amêndoa Delícia”
6. Cookies Amorosos “O Amor Compensa”
7. Cookie Criativo de Coco com Chocolate

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Módulo II: Bolinhos & Brownies

1. **Bolinho Capuccino De Caneca**
2. **Bolinho de Churros de Caneca**
3. **Bolinho de Caneca "Amendolate"**
4. **Bolinho de Caneca "Bem-vindo à Tailândia"**
5. **Brownies Com Calda de Chocolate Sem Assar**
6. **Brownies Saudáveis de Abobrinha**
7. **Brownie-Falso: O Pão-Doce com Chocolate (Paleo)**

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Módulo III: Sorvetes

1. Sorvete Cremoso de Morango
2. Sorvete de Capuccino Low-Carb
3. Sorvete de Abacate com Pedaços de Chocolate
4. Sorvete de Abacate e Limão Infundido com Coentro
5. Sorvete de Hortelã com Gotas de Chocolate
6. Sorvete Cetogênico "Choco-Louco"
7. Sorvete Ketotoso

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Módulo IV: Receitas Ao Redor Do Mundo

Neste módulo, trazemos receitas típicas de vários países do mundo, como Brasil, França, Estados Unidos...

1. **Macaron Cetogênico com Cobertura de Chocolate**
2. **Sonhos de Uma Noite de Cetose**
3. **Saboroso Mousse de Frutas Vermelhas**
4. **Trufas Especiais de Nozes Para Dias Preguiçosos**
5. **Fabulosos Beijinhos Low-Carb Paleolíticos do Grok**
6. **Churros Paleo: O Verdadeiro**
7. **Brigadeiro Low-carb PARA ALEGRAR O DIA**
8. **Cajuzinho Low-carb**
9. **Donuts de Reese's (Chocolate com Manteiga de Amendoim)**
10. **Donuts Fritos de Farinha de Coco (Low-carb e Sem Glúten)**
11. **Pudim de Frutas Tropicais Low-carb**

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Módulo V: Receitas Com Whey Protein

1. **O Primoroso Bolo Gelado de Coco LCHF**
2. **Smoothie de Morango de Alta Proteína**
3. **Petit Suisse Saudável Low-Carb**
4. **Tiramisú Proteico do Senhor Tanquinho**
5. **Bolinhas de Prestígio Low-Carb Altamente Proteicas**
6. **Brownie Delícia de Chocolate Low-Carb**
7. **Cheesecake 16 Toneladas**

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Módulo VI: Cremes, Coberturas & Manteigas

1. **Banana com Chocolate e Manteiga de Amendoim**
2. **Manteiga Doce e Crocante de Baixo Carboidrato**
3. **Bolas Duplas de Manteiga de Amendoim**
4. **Coalhada de Limão Sem Açúcar**
5. **Nutella "Acalma-Seu-Vício" Low-Carb**
6. **Pasta de AmendoKeto (pasta de amendoim)**
7. **Chantilly Low-Carb Sem Açúcar**
8. **Danete Low-Carb Saudável**
9. **Manteiga de Amêndoas**
10. **Manteiga de Coco**
11. **Manteiga Clarificada ou Ghee**

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Módulo VII: Receitas Auxiliares & Complementares

1. Leite de Amêndoas "Gosto-de-Economizar" Caseiro
2. Farinha de Amêndoas do Lavoisier
3. Leite de Coco Caseiro da Vovó Cavernosa
4. Farinha de Coco Caseira da Vovó Cavernosa
5. Óleo de Coco Caseiro da Vovó Cavernosa
6. Farinha de Amendoim
7. Conchinhas De Cream Cheese Para Inventar
8. Gotas de Chocolate Caseiras
9. Ganache Low-Carb

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

BARRINHAS DE COCO PALEOLÍTICAS "EL SECRETO DE SUS OJOS"



Para iniciar nossas receitas, nada como barrinhas de coco embebidas em chocolate amargo, proporcionando uma boa combinação, fácil de fazer, e que pode ser o segredo para você começar a fazer mais sobremesas sem o uso de adoçante nenhum.

Para assistir ao vídeo da receita e entender perfeitamente como ela é feita clique aqui.

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de espera: 20 minutos

Quantidade de carboidratos por barrinha: 4g

Ingredientes (8 barrinhas):

- **Barrinhas:**

  2 xícaras de coco ralado sem açúcar

  ¼ xícara de óleo de coco amolecido

  2 colheres de sopa de néctar de coco (opcional)

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Amêndoas torradas e trituradas a gosto (opcional)

- **Cobertura:**

  100 gramas de chocolate 70% cacau em pedaços

  ½ colher de sopa de óleo de coco

Preparo:

- Colocar os ingredientes das barrinhas em um processador de alimentos e bater durante vários minutos;
- Experimentar a mistura e adoçar a gosto;
- Despejar a massa das barrinhas em uma assadeira coberta com papel manteiga e espalhar uniformemente;
- Espalhar as amêndoas por cima da mistura;
- Colocar a forma na geladeira ou no freezer para acelerar o processo de solidificação;
- Enquanto isso, derreter o chocolate com o óleo de coco;
- Quando a mistura que está refrigerando estiver sólida, cortar em pedaços do formato desejado, e retirar o papel manteiga;
- Mergulhar os pedaços cortados no chocolate, deixando escorrer o excesso de volta antes de colocar em papel manteiga ou vegetal para solidificar;
- (Opcionalmente, você pode apenas espalhar cobertura de chocolate por cima de toda a forma, deixando de lado o processo de imersão.)
- Servir (ou congelar para comer quando desejar).

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Compartilhe a receita com seus amigos e parentes =)





Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Brigadeiro Low-carb Para Alegrar O Dia



Aí vai um docinho do nosso querido **Brasil**.

Além do mais, parte da ideia é mostrar que é totalmente possível você fazer uma festinha ou comemoração de aniversário sem necessitar de glúten ou excesso de açúcar.

Serve pelo menos como "prova de conceito".

Clique aqui para assistir ao vídeo que gravamos para essa receita.

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por porção: 4g

Ingredientes (5 porções):

1 xícara de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

2 colheres de sopa de xilitol

3 colheres de sopa de manteiga sem sal

Preparo:

- Em uma panela, colocar a manteiga e, quando derreter, colocar o restante dos ingredientes;
- Deixar ferver levemente (bolhas bem pequenas) por 1-2 minutos e desligar o fogo;
- Deixar esfriar, colocar em potinhos ou em um prato e, em seguida, guardar na geladeira;
- Depois de morno, fazer as bolinhas e, em seguida, colocá-las na geladeira;
- Servir.

COMPARTILHE A RECEITA COM SEUS AMIGOS E PARENTES =)





Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Sorvete Cetogênico "Choco-Louco"



Uma bela e irrestível opção de sorvete de chocolate não poderia faltar em nosso livro de receitas de sobremesa, não é mesmo? Esse é um dos meus sorvetes favoritos, e garantia de alegria para toda a família.

Para assistir a exata execução da receita basta clicar neste link.

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de espera: 3 horas

Quantidade de carboidratos por porção: 7g

Ingredientes (8 porções):

3 xícaras de leite de coco

¾ xícara de xilitol

½ xícara cacau em pó

3 gemas de ovos

4 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de gelatina sem sabor

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

2-4 colheres de sopa de vodca (opcional e substituível por goma xantana)

1 pitada de sal

½ xícara de gotas de chocolate (ou chocolate 85% cacau quebrado em pedaços pequenos)

Preparo:

- Colocar 2 ½ xícaras de leite de coco em uma panela grande;
- Adicionar o xilitol e o sal e misturar bem, aquecendo a mistura em fogo médio;
- Adicionar o cacau em pó e misturar até que esteja completamente dissolvido;
- Quando a mistura começar a ferver, diminuir o fogo;
- Enquanto isso, em uma tigela pequena, misturar as gemas com o restante (½ xícara) de leite de coco;
- Despejar lentamente cerca de metade da mistura quente na nova mistura e bater bem com um fouet;
- Após bem misturado, readicionar a mistura com os ovos à panela e continuar mexendo até engrossar;
- Quando engrossar, tirar do fogo e reservar;
- Paralelamente, dissolver a gelatina na água e adicionar à mistura reservada;
- Colocar a panela em um banho frio (um recipiente com água gelada) para resfriar, mexendo ocasionalmente;
- Acrescentar a vodca e misturar bem;
- Levar ao freezer por cerca de 2-3 horas, tirando para misturar a cada 30 minutos;

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

- Quando estiver ficando firme, incorporar as gotas de chocolate (ou pedaços de chocolate 85% cacau quebrados);
- Servir.

COMPARTILHE A RECEITA COM SEUS AMIGOS E PARENTES =)




Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Fabulosos Beijinhos Low-Carb Paleolíticos do Grok



Como bons fãs de coco, não podíamos deixar de fazer um beijinho versão paleo, não é mesmo?

Continuando nossa saga “festa paleo/ low-carb” com quitutes **brasileiros**, agora vamos ver como fazer uma saborosa receita de beijinho - ou mesmo para fazer em casa, numa noite de filme bem acompanhada.

Também gravamos um vídeo fazendo essa receita que você pode assistir clicando aqui.

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de espera: 30 minutos

Quantidade de carboidratos por beijinho: 1g

Ingredientes (20 beijinhos):

100 gramas de coco ralado sem açúcar

2 colheres de sopa de óleo de coco

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

200 ml de leite de coco

100 ml de creme de leite

2 colheres de sopa de xilitol

2 colheres de chá de essência de baunilha

- **Coberturas Opcionais:**

  Chocolate 70% derretido para regar

  Cacau em pó sem açúcar

  Coco ralado

  Nozes bem picadas

Preparo:

- Aquecer o óleo de coco em uma frigideira média em fogo baixo;
- Quando estiver quente, acrescentar o creme de leite e misturar bem;
- Adicionar o xilitol e, após ter uma mistura homogênea, acrescentar cerca de metade do coco ralado e misturar bem;
- Adicionar metade do leite de coco à mistura e novamente misturar bem;
- Adicionar o restante de coco ralado e mexer bem;
- Adicionar o restante de leite de coco, sempre misturando bem e tomando cuidando para não deixar a mistura secar demais e nem ficar molhada demais (cerca de 5 minutos);
- Quando tiver uma mistura homogênea, retirar do fogo e deixar resfriar (a mistura vai firmar em temperatura ambiente, mas pode levar à geladeira ou freezer para acelerar o preocesso);
- Enrolar as bolinhas de beijinho e cobrir com a cobertura desejada;
- Servir.

Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer

Compartilhe a receita com seus amigos e parentes =)





Comprar Livro de Receitas Sobremesa Low-Carb Para Emagrecer Com Prazer